

O que é a instabilidade emocional nas crianças e quais os sinais que os pais devem conhecer



Birras, irritabilidade, mudanças repentinas de humor ou dificuldade em lidar com frustrações. Estes são alguns sinais que podem indicar instabilidade emocional nas crianças.

Um olhar mais atento das famílias pode revelar que os mais novos precisam de mais apoio, atenção ou estratégias ajustadas para se sentirem seguras.

O que é a instabilidade emocional nas crianças?

A instabilidade emocional nas crianças surge quando existe dificuldade em reconhecer, expressar ou controlar emoções de acordo com a idade.

É importante lembrar que as emoções nas crianças fazem parte do seu desenvolvimento. Sentir tristeza, raiva, medo ou frustração é normal e saudável. O sinal de alerta surge quando estas emoções são muito intensas, frequentes ou difíceis de acalmar e afetam o dia a dia dos miúdos.

Em muitos casos, a instabilidade emocional pode estar ligada a fases de crescimento, mudanças na rotina, cansaço, insegurança, dificuldades de comunicação ou necessidade de uma maior atenção emocional.



Principais sinais de instabilidade emocional

As emoções das crianças podem variar consoante a idade, o temperamento e o contexto familiar em que estão inseridas. Algumas expressam o que sentem através do choro ou das birras, enquanto outras se tornam mais caladas, ansiosas ou dependentes dos adultos.

Quando surgem de forma pontual, estas reações fazem parte de um desenvolvimento normal. Mas se reparar que estas emoções se repetem com frequência ou estão a interferir com o dia a dia, então merecem uma maior atenção. Descubra os principais sinais e possíveis causas.

Mudanças repentinas de humor

Uma criança pode passar rapidamente da alegria para a tristeza, da calma para a irritação ou da vontade de brincar para o isolamento. Estas mudanças repentinas de humor podem indicar algum tipo de dificuldade em compreender ou gerir emoções.

Nem todas as oscilações emocionais são motivo de preocupação. Quando acontecem várias vezes ao dia, sem causa aparente, ou quando a criança tem dificuldade em recuperar a calma, os pais devem estar atentos ao contexto em que surgem. O cansaço, a fome, o excesso de estímulos ou alterações na rotina podem estar na origem destas reações.

Birras intensas ou frequentes

As birras são comuns na infância, sobretudo quando a criança ainda não consegue explicar bem o que sente. Podem surgir perante um “não”, uma mudança de planos ou uma frustração simples, como perder um brinquedo ou terminar uma brincadeira.

O sinal de alerta aparece quando as birras são muito intensas, prolongadas ou difíceis de acalmar, com a criança a gritar, a chorar intensamente, a atirar objetos ou a ter dificuldade em ouvir o adulto. Mantenha a calma e tente ajudar o mais pequeno a nomear o que está a sentir.

Dificuldade em lidar com a frustração

Aprender a esperar, aceitar limites e lidar com pequenas contrariedades é essencial para o desenvolvimento emocional dos pequenos. Ainda assim, algumas crianças têm mais dificuldade em tolerar o desconforto quando algo não acontece como esperavam.

Esta dificuldade pode surgir em situações simples, como perder num jogo, esperar pela sua vez ou receber uma resposta negativa. Quando a reação é constantemente intensa, pode ser necessário procurar apoio para ajudar a criança a desenvolver mais tolerância, paciência e confiança.

Alterações no sono ou no apetite

A instabilidade emocional também pode manifestar-se através do corpo. Algumas crianças dormem pior, acordam várias vezes durante a noite ou têm uma maior dificuldade em adormecer. Outras perdem o apetite, comem em excesso ou mostram menos energia para brincar e participar nas atividades habituais.

Estas alterações nem sempre têm uma causa emocional, mas devem ser observadas com atenção quando surgem juntamente com irritabilidade, tristeza, ansiedade ou uma maior necessidade de colo e de sentir segurança.

Como ajudar as crianças a gerir emoções

A gestão das emoções nas crianças aprende-se com tempo, exemplo e consistência. As famílias têm um papel essencial neste processo, já que podem ajudar as crianças a compreender, nomear e expressar emoções de forma mais segura.

Os mais novos precisam de sentir que as suas emoções são aceites, mesmo quando alguns comportamentos precisam de limites. Dizer “percebo que estás zangado” é diferente de permitir que a criança bata, grite ou magoe os outros. Estas dicas podem ajudar.

Criar rotinas previsíveis

As rotinas dão previsibilidade e ajudam a criança a sentir-se mais tranquila. Horários estáveis para dormir, comer, brincar e estudar reduzem a ansiedade e tornam o dia mais fácil de

compreender.

Quando a criança sabe o que vai acontecer, sente um maior controlo e segurança. Isto não significa que todos os dias tenham de ser iguais, mas sim que deve existir uma estrutura clara.

Validar sentimentos sem reforçar comportamentos desadequados

Validar sentimentos significa reconhecer o que a criança sente, sem julgar ou desvalorizar. Frases como “vejo que estás triste” ou “percebo que ficaste zangado” ajudam a criança a sentir-se compreendida.

No entanto, as famílias não devem aceitar todos os comportamentos. A criança pode estar zangada sem bater. Pode estar frustrada sem partir objetos. Os pais podem acolher a emoção e manter o limite com firmeza e calma.

Ensinar formas simples de expressar emoções

Muitas crianças reagem com birras ou choro porque ainda não têm palavras para explicar o que se passa. O vocabulário emocional é uma forma simples de ajudar. Palavras como “triste”, “zangado”, “assustado”, “cansado”, “envergonhado” ou “frustrado” ajudam os mais pequenos a organizar melhor o que sentem.

Os pais podem usar situações do dia a dia para treinar este vocabulário. Por exemplo: “Ficaste triste porque o jogo acabou?” ou “Estás zangado porque não conseguiste fazer à primeira?”. Com o tempo, a criança aprende a substituir reações impulsivas por formas mais claras de comunicar.

Quando procurar ajuda profissional?

É aconselhável procurar ajuda profissional quando a instabilidade emocional nas crianças é frequente, intensa ou interfere com a rotina familiar, a escola, o sono, a alimentação ou as relações sociais.

Peça apoio se a criança se isola, perde interesse por atividades de que gostava, tem medos persistentes ou apresenta comportamentos agressivos de forma repetida. Pedir ajuda não significa que os pais falharam. Pelo contrário, mostra atenção e cuidado.

Um profissional pode ajudar a compreender a origem das dificuldades, orientar a família e ensinar estratégias ajustadas à idade e às necessidades da criança. Quanto mais cedo os sinais forem acompanhados, mais fácil será apoiar o desenvolvimento emocional da criança.

Com escuta, limites claros e apoio adequado, é possível transformar momentos mais desafiantes em oportunidades de crescimento saudável.

Como a Rodinhas pode apoiar o desenvolvimento emocional da criança

O Rodinhas é uma solução de transporte de crianças que ajuda a criar uma rotina mais previsível para os mais pequenos, reduzindo a ansiedade associada ao início do ano letivo ou aos momentos em que a família não pode acompanhar as deslocações.

Com motoristas certificados, os miúdos são acompanhados por profissionais preparados para garantir viagens mais seguras e tranquilas. Além disso, os pais acompanham todas as viagens em tempo real, graças à app Rodinhas. Quando a carrinha partilhada não responde às necessidades da família, é possível solicitar o Rodinhas Private, uma opção mais personalizada.

Com percursos e horários pensados para dar maior conforto aos pequenos passageiros, as famílias podem contar com o Rodinhas para levar as crianças à escola, a atividades extracurriculares ou a eventos, como aniversários.